Revista del

Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD

BEBIDAS VEGETALES

¿MODA O SALUD?

UN LUJO INNECESARIO

LONCHERAS ESCOLARES
ESTUDIO DE LABORATORIO

AHORRA PARA GASTOS FUERTES
FINANZAS PERSONALES

HAZ TU PROPIA BEBIDA VEGETAL
TECNOLOGÍA DOMÉSTICA

JUL. 2024
569

lanzarotecaliente.com

MALA 'LECHE'
2% DE ALMENDRA
98% AGUA
$50
ALMENDRA
$50 100 GR
QU CHO.

EDITORIAL

Con el avance que ha tenido la tecnología la forma de comprar ha cambiado. Hoy se pueden obtener muchos productos a través de páginas de Internet, de manera rápida y sin necesidad de salir de casa, pero si estás considerando adquirir algún producto en plataformas extranjeras como Temu, Shein o alguna otra, revisa detalladamente las políticas del proveedor y que el sitio sea seguro para que no pierdas tu dinero.

Actualmente, las bebidas vegetales son consumidas por un considerable número de personas como un sustituto de la leche, refiriéndose a ellas como leche de avena, coco u otro vegetal, cuando no son lo mismo. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor realizó un estudio de estos productos para que conozcas sus características e ingredientes y así puedas elegir la bebida de tu agrado.

Sabemos que ahorrar no es una tarea fácil, sin embargo, existen métodos que te pueden ayudar a crear tu propio colchón financiero que te servirá para solventar gastos fuertes sin endeudarte, lee las recomendaciones que traemos en esta edición.

Llevamos mucho tiempo protegiendo tus derechos como consumidor, brindándote información práctica para que tomes decisiones de compra razonadas sin fracturar tu economía, y lo seguiremos haciendo. Recuerda que un consumidor informado cuida su bolsillo.

David Aguilar Romero
Procurador Federal del Consumidor

@ProcuradorPFC

ECONOMÍA | PROFECO

Revista del Consumidor

David Aguilar Romero
Procurador Federal del Consumidor
Diana F. Piedra Flores
Coordinadora General de Educación y Divulgación
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

J. Esteban Muñiz Hernández
Maricarmen Tovar Rodríguez
Diseño

Consejo Editorial

Erika Castillo Escobedo
Sebastián Hernández Méndez
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Ricardo de la Peña Gutiérrez
Maricela Juárez Herrera
Ilse Marianna González Benavides
José de Jesús Montaño Barragán
Carlos Manuel Orozco Ruiz

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

Fotografía de portada: José Rodríguez Magos y Eduardo Rodríguez Nospango.

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.**

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Alba Orozco Gómez
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Ernesto Casas Monroy
Fabiola Ramírez Martínez
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Noel Díaz Ortega
Ricardo Alfonso Figueroa García
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Platillo Sabio
4
GUISADO RANCHERO

Tecnología Doméstica
47
BEBIDA CON ALMENDRAS

Finanzas Personales
76
COLCHÓN FINANCIERO

Brújula de Compra
78
ESCUELAS DE MANEJO

Qué Hacer Si
82
COMPRAR EN PLATAFORMAS EXTRANJERAS

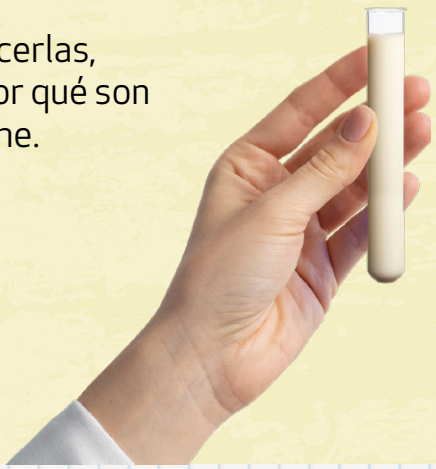
Entorno Digital
84
QUIÉN ES QUIÉN EN LAS TELECOMUNICACIONES

Nadie Afuera
90
CONSUMO Y PERSONAS NEURODIVERGENTES

A Libro Abierto
92
ELVIA CARRILLO PUERTO
DAMIANA LEYVA LORÍA

8 Bebidas vegetales

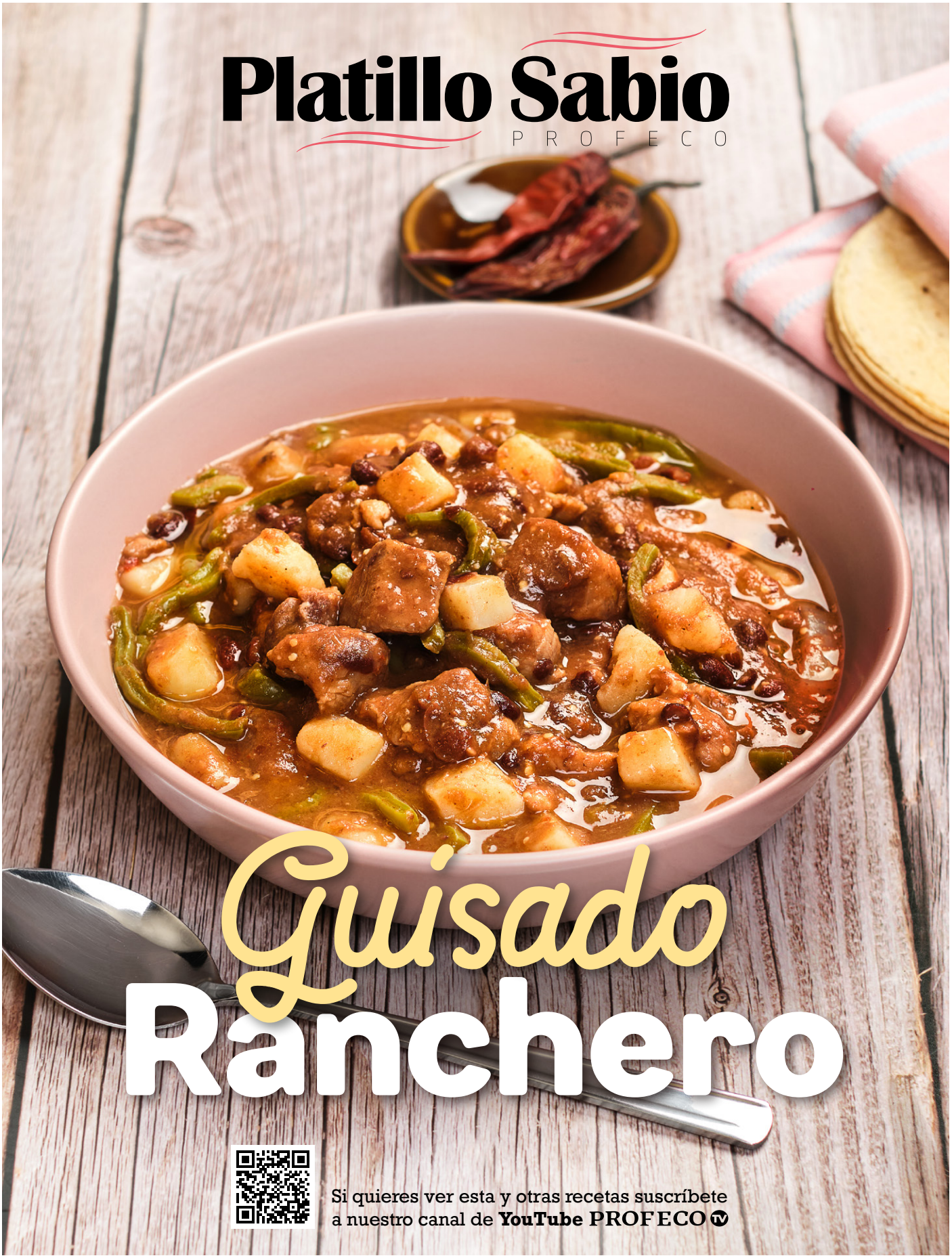
Aprende a reconocerlas, qué contienen y por qué son diferentes a la leche.



48 LONCHERAS ESCOLARES

Conoce las características de este producto para el refrigerio de tus hijos.

Platillo Sabio
PROFECO



Guisado Ranchero

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO

Prepara este rico platillo en poco tiempo y disfruta de la mezcla de sus ingredientes.

Atleta Invitada:
Fabiola Ramírez
Nadadora paralímpica

Ingredientes:

- 320 g de carne maciza de cerdo en cubos
- 3 tz de nopales cocidos y cortados en tiras
- 2 ½ tz de frijoles cocidos
- 3 papas crudas y picadas en cuadritos
- ½ tz de cebolla rebanada
- Sal y pimienta
- Aceite
- Tortillas

Para el caldillo

- 8 tomates verdes crudos
- 2 chiles morita remojados
- ½ tz de agua
- 2 ajos

Preparación:

1. Licua los ingredientes para preparar el caldillo.
2. Cocina la carne de cerdo en una cacerola con un poco de aceite hasta que esté bien cocida.
3. Tápala y revisa con frecuencia que no se pegue, si es necesario agrega un poco de agua.
4. Una vez que la carne esté bien cocida, añade los frijoles, los nopales, las papas y la cebolla.
5. Vierte el caldillo, la cebolla, salpimienta al gusto, mezcla y deja cocinar 20 minutos.
6. Sirve y acompaña con tortillas.

422 KCAL POR PORCIÓN	$88	6 PORCIONES	45 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval

Consulta de información del 17 al 19 de junio del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.

Platillo Sabio
PROFECO

Fabiola Ramírez

Una virtuosa nadadora paralímpica que inspira.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Al iniciar en la natación paralímpica, Fabiola Ramírez fue motivada por su papá a participar en alto rendimiento. En aquel entonces, por su juventud, no dimensionaba la importancia de competir internacionalmente, hasta que en sus primeros Juegos Panamericanos comprendió la magnitud de representar a su país y sobresalir en el ámbito deportivo.

El logro más significativo para esta atleta es haber ganado una medalla de bronce en Tokio (2020), la cual valora mucho porque es el resultado, no solo de cuatro años de trabajo, sino de toda su vida, pues su sueño era trascender y lograr algo importante. “Ganar esa medalla fue algo mágico que me hizo hacer una cuenta regresiva en mi vida y decir: lo logré, por mí, mi familia y mi país”.

Fabiola nos platicó sobre su clasificación a los Juegos Paralímpicos de París (2024) y el significado de participar en ellos, ya que es algo en lo que ha trabajado desde que obtuvo su medalla en Tokio. Su propósito es volver a demostrar que los sueños, con perseverancia, dedicación y mucha fuerza de voluntad, se pueden alcanzar.

Además de ser nadadora paralímpica, es abogada y está estudiando una maestría en Administración Pública. Gracias a su profesión, ha podido ayudar a atletas de alto rendimiento e incluso a otros que están iniciando en el mundo del deporte, pues, como ella dice, la familia es siempre el primer apoyo, pero después todo depende de cómo el camino se va abriendo y cómo cada quien va creciendo. "A mis compañeros más jóvenes les digo que deben aprenderse los reglamentos y las cuestiones que hay alrededor del deporte para que tengan la capacidad de defender sus derechos dentro y fuera de la alberca".

Sus entrenamientos inician a las 7 de la mañana y finalizan a las 9. Cuando tiene doble o triple sesión entrena de 12 a 1:30 o 2 de la tarde y regresa a la alberca de 5 a 7. Cada sesión es de 3 a 3.5 km y los sábados solo acude a una sesión por la mañana.

Lo más importante que le ha dejado la natación a esta deportista es la seguridad que ha adquirido como persona y mujer, además de abrirle caminos y darle la oportunidad de conocer otros países y personas.

Fabiola aconseja a las y los consumidores buscar una inspiración y fijar una meta, ya que con el solo hecho de tenerla clara, podrán alcanzarla.

"Hacer ejercicio y alimentarse mejor cambiará todo su entorno y los hará mejores personas".

Fotografía: José Rodríguez Magos

Bebidas vegetales

Fotografía: Freepik.

Aprende a reconocerlas, qué contienen y por qué son diferentes a la leche.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

En los últimos años, el consumo de bebidas vegetales, como una alternativa a la leche de vaca, ha experimentado un crecimiento constante, lo que ha provocado que en el mercado exista una gran variedad de estos productos que contienen vegetales. Por ello, los revisamos para así determinar:

- Qué tipos existen
- La cantidad de vegetales que contienen
- Cuáles son sus aportes nutrimentales
- Cómo se deben llamar

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 13 de marzo al 15 de mayo del 2024.
Adquisición del producto: del 13 al 15 de marzo del 2024.
Marcas analizadas: 43.
Pruebas realizadas: 641.

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **NOM-173-SE-2021.** Jugos, agua de coco, néctares, bebidas no alcohólicas con contenido de vegetal o fruta u hortaliza y bebidas saborizadas no alcohólicas preenvasadas–Denominaciones-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba.
- **NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificados en su composición. Especificaciones nutrimentales.

Ades
SOYA
ALMENDRA
Blue Diamond
Almond Breeze
Original
Vainilla
Chocolate
Almendra y Coco
GÜD
ORGÁNICO
SOYA
ALMENDRA
AVENA
COCO
ARROZ
MACADAMIA
Great Value
Sabor
Soya
Almendra
Silk
SOYA
SIN AZÚCAR
ALMENDRA
ALMENDRA VAINILLA
AVENA
COCO
Carnation
ALMENDRA
Selecto
sabor a Almendra
sabor a Coco
NATURE'S HEART
ALMENDRA
AVENA
AVENA VAINILLA
COCO
heartbest
AVENA Orgánica
AMARANTO
Sin Azúcar con Proteína Vegetal
Vita
SABOR ALMENDRA
SABOR AVENA
SABOR COCO
Calahua
Coconut milk
+ALMENDRA
NATURAL
alpina
Seeds
COCO
VALLEY FOODS
ALMENDRA ENDULZADA
NOT MILK
ZERO
Real Natural
avena
almendra
orgánica
Silk
PRO-V
ALTO EN PROTEÍNA
SIN AZÚCAR
49g
Silk
BYE BYE
MUU

NO SON LECHE

En ocasiones se emplea erróneamente el término "leche" para referirse a estos productos, por ejemplo " leche de almendras", lo cual es incorrecto, pues la leche es de origen animal.

La leche contiene, de manera natural, nutrimentos esenciales para el organismo, como:

PROTEÍNA · GRASA · CALCIO · VITAMINAS · MINERALES

Si bien las bebidas vegetales también aportan estos nutrientes, la diferencia entre la leche y estas bebidas radica en la cantidad, además de que algunas marcas adicionan vitaminas y minerales porque no los contienen de forma natural.

Fotografía: jcomp/Freepik.

DIFERENCIAS ENTRE

BEBIDA CON SOYA

La bebida CON soya contiene 10% o más de soya

Ejemplo: Bebida de soya con 10% de soya.

No debe utilizar la denominación "Alimento líquido".

¿QUÉ CONTIENEN?

- 10% o más del vegetal o fruta
- Vitaminas y minerales (propios o adicionados)
- Agua
- Aditivos alimentarios, gomas y saborizantes
- Azúcares (propios o adicionados)

BEBIDA SABOR SOYA

La bebida SABOR soya contiene menos del 10% de soya

Ejemplo: Bebida sabor soya con 6.2% de soya.

No debe utilizar la denominación "Alimento líquido".

¿QUÉ CONTIENEN?

- Menos del 10% del vegetal o fruta
- Vitaminas y minerales (propios o adicionados
- Agua
- Aditivos alimentarios, gomas y saborizantes
- Azúcares (propios o adicionados)

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 43 productos*

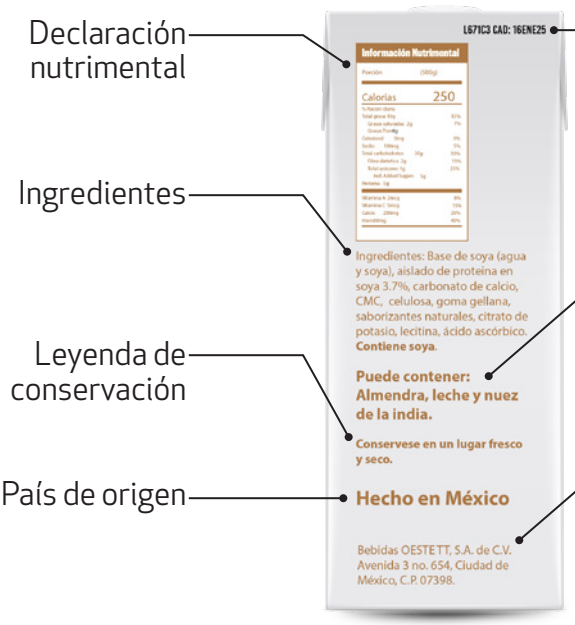
- 3 con soya
- 2 sabor soya
- 13 bebidas sabor almendra
- 5 sabor avena
- 2 con avena
- 2 con coco
- 7 sabor coco
- 1 sabor amaranto
- 2 con arroz
- 1 sabor nuez de macadamia
- 5 sabor vegetales o mezclas

* Denominados "Bebidas con vegetales" y "Bebidas sabor vegetal".

LAS PRUEBAS

Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado de su empaque incluyera de forma clara, legible y en español la información requerida en la normatividad nacional vigente, como:



Contenido de azúcares
Se comprobó que cumplieran con su declaración de azúcares.

Tipo de azúcares
Se identificó qué tipo de azúcares contienen.

Contenido vegetal
Se comprobó que cumplieran con su declaración de vegetal.

Contenido neto
Se verificó que cumplieran con la cantidad declarada.

Contenido de agua
Por tratarse de bebidas, el principal componente es agua, por lo que se determinó la cantidad.

Contenido de calcio
Se comprobó la cantidad de calcio que tienen las bebidas. Varias presentan leyendas de adición de calcio e inclusive se comparan con la leche, debido a esto se verificó lo que ostentan.

Contenido de sodio
Se verificó la cantidad de sodio presente en las bebidas analizadas, aunque no se esperaría que tuvieran, incluso algunas portan, el sello de:

Grasa
Se corroboró que cumplieran con su declaración de grasa.

Carbohidratos
Se utilizó el contenido de cenizas para obtener, mediante cálculo, el contenido de carbohidratos.

Proteína
Se corroboró que cumplieran con su declaración de proteína.

Contenido energético
Se calculó el aporte calórico que dan 100 ml de producto, considerando que cada gramo de proteína y carbohidrato aporta 4 kcal, y cada gramo de grasa aporta 9 kcal.

Fotografía: Freepik.

CON SOYA

ADES

Bebida con 75% de soya, adicionada con vitaminas y minerales, sin azúcar añadida / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de soya
0.7 g	• Sacarosa	16.5%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	91.7 g	134 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
71 mg	2.1 g	1.8 g	38 kcal	2.8 g

• Contiene 16.5% de soya y declara 75%.

ADES

Bebida con 74% de soya, sabor vainilla, adicionada con vitaminas y minerales / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de soya
3.6 g	• Fructosa • Glucosa • Sacarosa	16.1%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	88.5 g	134 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
90 mg	2.2 g	5.1 g	51 kcal	2.8 g

• Contiene 16.1% de soya y declara 74%.

Productos ordenados alfabéticamente.

CON SOYA

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

GÜD

Bebida orgánica de soya, con 12% de soya, adicionada con vitaminas / México / 1 L

Azúcares (g/100 ml)
0.5 g

Tipo de Azúcares
• Sacarosa

Contenido de soya
12%

Información al Consumidor
Completa

Contenido neto
Cumple

Contenido de agua (g/100 ml)
93.3 g

Calcio (mg/100 ml)
94 mg

Sodio (mg/100 ml)
23 mg

Grasa (g/100 ml)
1.7 g

Carbohidratos (g/100 ml)
0.8 g

Contenido energético (kcal/100 ml)
30 kcal

Proteína (g/100 ml)
2.7 g

Fotografía: Freepik.

SABOR SOYA

GREAT VALUE

Bebida sabor soya con 3.2% de soya, ultrapasteurizada y adicionada con calcio, vitamina A y vitamina D2. Sin Lactosa, sin azúcar añadida / México / 1 L

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de soya
No contiene	No contiene	3.2%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	89.6 g	111 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
62 mg	1.3 g	5.6 g	43 kcal	2.4 g

- Al presentar sello de advertencia no debería ostentar la leyenda **"Sin azúcar añadida"** en la superficie principal de exhibición, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

SILK

Bebida Sabor Soya con 7% de soya, sin azúcar / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de soya
No contiene	No contiene	7%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	95.3 g	270 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
35 mg	0.2 g	0.7 g	15 kcal	2.7 g

Productos ordenados alfabéticamente.

SABOR ALMENDRA

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

ADES

Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con vitaminas y minerales / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml) 4.1 g

Tipo de Azúcares
- Fructosa
- Sacarosa

Contenido de almendra 2%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	92.8 g	105 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
46 mg	1.1 g	5 g	31 kcal	0.4 g

BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE

Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas/ México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml) 1.1 g

Tipo de Azúcares
- Sacarosa

Contenido de almendra 2%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	92.9 g	101 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
47 mg	1.2 g	4.7 g	31 kcal	0.4 g

No contiene:
"50% más calcio que la leche" como lo indica.

Le faltan los sellos:

EXCESO SODIO

EXCESO AZÚCARES

SABOR ALMENDRA

BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE

Bebida sabor almendra-chocolate con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml) 2.1 g

Tipo de Azúcares • Sacarosa

Contenido de almendra 2%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	89.2 g	236 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
74 mg	1.1 g	7.9 g	44 kcal	0.6 g

Le faltan los sellos:

EXCESO SODIO · EXCESO AZÚCARES · EXCESO CALORÍAS

BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE

Bebida sabor almendra-vainilla con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml) 0.6 g

Tipo de Azúcares • Sacarosa

Contenido de almendra 2%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	94.2 g	210 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
31 mg	1.1 g	3.4 g	25 kcal	0.4 g

Le faltan los sellos:

EXCESO SODIO · EXCESO AZÚCARES

Productos ordenados alfabéticamente.

SABOR ALMENDRA

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

GREAT VALUE

Bebida sabor almendra con 1.9% almendra, ultrapasteurizada y adicionada con calcio, vitamina A y vitamina D2. Sin lactosa, sin azúcar añadida / México / 1 L

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de almendra
No contiene	No contiene	1.9%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	96 g	100 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
67 mg	0.9 g	1.7 g	17 kcal	0.4 g

- Al presentar sello de advertencia no debería ostentar la leyenda **"Sin azúcar añadida"** en la superficie principal de exhibición, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

GÜD

Bebida orgánica sabor almendra, con 2% de almendra, adicionada con vitaminas / México / 1 L

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de almendra
No contiene	No contiene	2%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	97.5 g	40 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
24 mg	1.2 g	0.3 g	14 kcal	0.4 g

SABOR ALMENDRA

NATURE'S HEART

Bebida sabor almendra con 3% de almendra / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de almendra
2.3 g	• Sacarosa	3%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	94.3 g	156 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
46 mg	1.9 g	2.5 g	29 kcal	0.7 g

NESTLÉ CARNATION CLAVEL

Alimento a base de almendra, adicionado de fibra, ultrapasteurizado / México / 750 ml

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de almendra
0.3 g	• Glucosa • Sacarosa	2.7%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	93.8 g	22 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
26 mg	2.5 g	1.9 g	32 kcal	0.5 g

- Utiliza la denominación **"Alimento"** cuando la NOM-173-SE-2021 no se lo permite, por lo que la incumple.
- No indica el contenido de almendra en su denominación, por lo que incumple la NOM-173-SE-2021.

Productos ordenados alfabéticamente.

SABOR ALMENDRA

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

SELECTO BRAND

Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada, sin azúcar, adicionada con vitamina A y D2 / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de almendra
No contiene	No contiene	1.9%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	97.9 g	98 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
67 mg	1 g	0 g	11 kcal	0.4 g

SILK

Bebida sabor almendra con 4% de almendra, sin azúcar / México / 946 ml

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de almendra
No contiene	No contiene	4%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	96 g	163 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
58 mg	1.6 g	0.4 g	19 kcal	0.6 g

No contiene:

"50% más calcio que la leche" como lo indica.

- Al presentar sello de advertencia no debería ostentar la leyenda **"Sin azúcar añadida"** en la superficie principal de exhibición, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

SABOR ALMENDRA

SILK

Bebida sabor almendra y vainilla con 4% de almendra, sin azúcar / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml)
No contiene

Tipo de Azúcares
No contiene

Contenido de almendra
4%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	96 g	197 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
4 mg	1.7 g	0.3 g	19 kcal	0.6 g

No contiene:
"50% más calcio que la leche" como lo indica.

VALLEY FOODS

Alimento líquido de almendra fortificado con calcio y vitaminas. Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada con calcio y vitaminas / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml)
2.6 g

Tipo de Azúcares
• Sacarosa

Contenido de almendra
1.9%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	92.4 g	186 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
66 mg	1.2 g	5.1 g	33 kcal	0.4 g

- Presenta doble denominación y una de ellas, **"Alimento Líquido"**, no está permitida por la NOM-173-SE-2021, por lo que la incumple.

Le falta el sello:

EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

SABOR ALMENDRA

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

VITA POR LALA

Bebida sabor almendra y rebaudiósido A con 2.6% de almendra, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A, D, E y B12 / México / 960 ml

$35 PRECIO POR ENVASE

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de almendra
No contiene	No contiene	2.6%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	91.4 g	140 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
18 mg	1.9 g	5.5 g	40 kcal	0.3 g

Fotografía: Freepik.

SABOR AVENA

ADES

Bebida sabor avena con 3% de avena, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml) 1.3 g

Tipo de Azúcares
- Glucosa
- Sacarosa

Contenido de avena 3%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	91.3 g	129 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
24 mg	1.5 g	5.5 g	37 kcal	0.4 g

HEARTBEST

Bebida sabor avena con 6.5% de avena orgánica / México / 1 L

Azúcares (g/100 ml) 1.4 g

Tipo de Azúcares
- Sacarosa

Contenido de avena 6.5%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	88 g	93 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
72 mg	3.9 g	6.6 g	65 kcal	1 g

Le falta el sello:

EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

SABOR AVENA

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

SILK

Bebida sabor avena con 5.6% de avena / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml) 3.2 g

Tipo de Azúcares
- Glucosa
- Sacarosa
- Maltosa

Contenido de avena 5.6%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	90.4 g	177 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
53 mg	1.3 g	6.6 g	39 kcal	0.4 g

No contiene:

"50% más calcio que la leche" como lo indica.

SILK

Bebida sabor avena con 5.6% de avena, sin azúcar / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml) 0.9 g

Tipo de Azúcares
- Glucosa
- Maltosa

Contenido de avena 5.6%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	92.2 g	185 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
18 mg	1.3 g	4.9 g	33 kcal	0.4 g

No contiene:

"50% más calcio que la leche" como lo indica.

SABOR AVENA

VITA POR LALA

Bebida sabor avena con 1.8% de avena, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A, D, E y B12, sin azúcar / México / 960 ml

$35 PRECIO POR ENVASE

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares (g/100 ml)
No contiene

Tipo de Azúcares
No contiene

Contenido de avena
1.8%

Información al Consumidor
Completa

Contenido neto
Cumple

Contenido de agua (g/100 ml)
96.4 g

Calcio (mg/100 ml)
142 mg

Sodio (mg/100 ml)
8 mg

Grasa (g/100 ml)
1.6 g

Carbohidratos (g/100 ml)
1.3 g

Contenido energético (kcal/100 ml)
21 kcal

Proteína (g/100 ml)
0.3 g

Productos ordenados alfabéticamente.

Fotografía: Freepik.

CON AVENA

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

GÜD

Bebida orgánica de avena, con 10% de avena, adicionada con vitaminas, sin azúcar añadido / México / 1 L

Azúcares (g/100 ml) 3.6 g

Tipo de Azúcares • Glucosa • Maltosa

Contenido de avena 10%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	88.2 g	86 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
30 mg	1 g	7.6 g	46 kcal	1.6 g

NATURE'S HEART

Bebida con 10% de avena sabor vainilla, sin azúcar / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml) 1 g

Tipo de Azúcares • Glucosa • Maltosa

Contenido de avena 10%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	89.8 g	123 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
66 mg	3.5 g	5.1 g	56 kcal	1 g

Le falta el sello:

EXCESO SODIO

CON COCO

CALAHUA COCONUT MILK

Bebida con 10% pulpa de coco / México / 1 L

Azúcares (g/100 ml)
No contiene

Tipo de Azúcares
No contiene

Contenido de coco
10%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	97.1 g	No Cuantificable

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
59 mg	1.1 g	1.5 g	16 kcal	0.13 g

CALAHUA COCONUT MILK

Bebida con 10% pulpa de coco y con extracto de almendra / México / 1 L

Azúcares (g/100 ml)
No contiene

Tipo de Azúcares
No contiene

Contenido de coco
10%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	96.7 g	No Cuantificable

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
68 mg	1.4 g	1.5 g	19 kcal	0.14 g

- La forma en que presenta la palabra ALMENDRA **puede inducir a error**, pues contiene EXTRACTO DE ALMENDRA, que no es el mismo ingrediente, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Productos ordenados alfabéticamente.

SABOR COCO

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

ALPURA SEEDS SEMILLAS

Bebida sabor coco con 5.7% de coco, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de coco
0.3 g	• Sacarosa	5.7%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	95.9 g	107 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
36 mg	1.8 g	1.7 g	24 kcal	0.1 g

GÜD

Bebida orgánica sabor coco con 3.5% de coco, adicionada con vitaminas / México / 1 L

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de coco
0.3 g	• Sacarosa	3.5%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	97.3 g	69 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
26 mg	2.2 g	0 g	20 kcal	0.1 g

SABOR COCO

NATURE'S HEART

Bebida sabor coco con 8% de coco sin azúcar / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de coco
0.2 g	• Sacarosa	8%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	96.9 g	92 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
24 mg	2 g	0.4 g	20 kcal	0.3 g

NATURE'S HEART

Bebida sabor coco con 8% de coco / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml)	Tipo de Azúcares	Contenido de coco
1.8 g	• Sacarosa	8%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	95.8 g	110 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
30 mg	2 g	1.8 g	26 kcal	0.2 g

- **Su declaración de azúcares totales es incorrecta**, ya que contiene 1.8% añadidos, por lo que debería declarar 1.8% de azúcares totales y no 0% como lo hace.

Productos ordenados alfabéticamente.

SABOR COCO

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

SELECTO BRAND

Bebida sabor coco con 6% de coco, sin azúcar, adicionada con vitamina A y D2 / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml) 0.3 g

Tipo de Azúcares
- Glucosa
- Sacarosa

Contenido de coco 7.8%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	93.7 g	118 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
52 mg	1.4 g	4.3 g	30 kcal	0.1 g

SILK

Bebida sabor coco con 8% de coco, endulzada con monk fruit / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml) 0.3 g

Tipo de Azúcares
- Sacarosa

Contenido de coco 6%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	95.8 g	141 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
51 mg	2.3 g	0.6 g	24 kcal	0.3 g

No contiene:

"50% más calcio que la leche" como lo indica.

- Al presentar sello de advertencia no debería ostentar la leyenda **"Sin azúcar añadida"** en la superficie principal de exhibición, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

SABOR COCO

VITA POR LALA

Bebida sabor coco y rebaudiósido A con 7.8% de pulpa de coco, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A, D, E y B12 / México / 960 ml

$37 PRECIO POR ENVASE

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares (g/100 ml) 0.6 g

Tipo de Azúcares • Fructosa • Sacarosa

Contenido de coco 7.8%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	94.7 g	216 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
56 mg	2.5 g	1.7 g	31 kcal	0.3 g

SABOR AMARANTO

HEARTBEST

Bebida sabor amaranto con 3% de proteína de chícharo y 0.3% de amaranto / México / 1 L

NO COMPROBÓ

$51 PRECIO POR ENVASE

$5 PRECIO POR 100 ml

Azúcares (g/100 ml) No contiene

Tipo de Azúcares No contiene

Contenido de amaranto 3% de proteína de chícharo 0.3% de amaranto

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	87.6 g	25 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
51 mg	1.5 g	4.2 g	44 kcal	3.5 g

No demostró la frase:
"By by Inflamación"

Le falta el sello:

EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

CON ARROZ

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

GÜD

Bebida orgánica de arroz, con 10% de arroz, adicionada con vitaminas /
México / 1 L

Azúcares (g/100 ml) 6.1 g

Tipo de Azúcares
- Glucosa
- Maltosa

Contenido de arroz 10%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	90.8 g	81 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
30 mg	0.2 g	8.2 g	36 kcal	0.3 g

NATURE'S HEART

Bebida con 12% de arroz, sin azúcar /
México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml) 1.5 g

Tipo de Azúcares
- Glucosa
- Maltosa

Contenido de arroz 12%

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	90.4 g	106 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
49 mg	1 g	8.1 g	42 kcal	0.1 g

Le falta el sello:

EXCESO SODIO

SABOR NUEZ DE MACADAMIA

GÜD

Bebida orgánica sabor nuez de macadamia, con 2.7% de nuez macadamia, adicionada con vitaminas / México / 1 L

$66 PRECIO POR ENVASE

$7 PRECIO POR 100 ml

Azúcares (g/100 ml)
No contiene

Tipo de Azúcares
No contiene

Contenido de nuez de macadamia
2.7 g

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	97.2 g	80 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
26 mg	2 g	0.2 g	19 kcal	0.2 g

SABOR VEGETALES O MEZCLAS

BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE

Bebida Sabor Almendra-Coco con 2% de almendra y 1.7% de coco, adicionada con calcio y vitaminas, sin azúcar / México / 946 ml

$55 PRECIO POR ENVASE

$6 PRECIO POR 100 ml

Azúcares (g/100 ml)
No contiene

Tipo de Azúcares
No contiene

Contenido de vegetales
2% de almendra y
1.7% de coco

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	96.5 g	205 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
21 mg	1.5 g	0.6 g	18 kcal	0.4 g

SABOR VEGETALES O MEZCLAS

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

NOT MILK ZERO

Bebida sabor lácteo con 5% de frutas y vegetales, adicionada con vitaminas y minerales, sin azúcares añadidos / México / 1 L

Azúcares (g/100 ml) 0.2 g

Tipo de Azúcares • Sacarosa

Contenido de vegetales 5.7% de vegetales y fruta

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	95.3 g	144 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
85 mg	0.5 g	1.8 g	18 kcal	1.5 g

• Se denomina **"Bebida sabor lácteo"**, por lo que incumple la NOM-173-SE-2021.

REAL NATURAL ORGANICS

Bebida sabor avena con almendra, con 9.3% de avena y almendra orgánicas / Unión Europea / 1 L

Azúcares (g/100 ml) 3.6 g

Tipo de Azúcares • Glucosa • Maltosa

Contenido de vegetales 9.3% de avena y almendra

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Incompleta	Cumple	90.7 g	No Cuantificable

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
45 mg	1.5 g	6.5 g	44 kcal	1 g

No demostró frases:

- **"Sabor delicioso"**
- **"Textura Cremosa"**
- **"Hasta 3 veces más avena y almendra que otras"**

SABOR VEGETALES O MEZCLAS

Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7de junio del 2024.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

SILK

Bebida adicionada con proteína, sabor almendra-nuez de la India, con 0.5% de almendra-nuez de la India. Alta en proteína, sin azúcar / México / 946 ml

Azúcares (g/100 ml)
No contiene

Tipo de Azúcares
No contiene

Contenido de vegetales
0.5% de almendra-nuez de la India

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)
Completa	Cumple	91 g	162 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
52 mg	2.1 g	1.1 g	41 kcal	4.9 g

SILK BYE BYE MUU

Bebida saborizada con 4.6% de vegetales / México / 980 ml

Azúcares (g/100 ml)
1.3 g

Tipo de Azúcares
- Sacarosa
- Maltosa

Contenido de vegetales
4.6% de vegetales

Información al Consumidor	Contenido neto	Contenido de agua (g/100 ml)	Calcio (mg/100 g)
Incompleta	Cumple	89 g	183 mg

Sodio (mg/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Contenido energético (kcal/100 ml)	Proteína (g/100 ml)
15 mg	3.2 g	4.4 g	53 kcal	1.6 g

No contiene:

"50% más calcio que la leche" como lo indica.

- Se denomina **"Bebida saborizada"** cuando lo indicado por la NOM-173-SE-2021 es "Bebida sabor", por lo que la incumple.

Productos ordenados alfabéticamente.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENEN MENOS SOYA DE LA QUE DECLARAN

A pesar de que en su denominación declaran porcentajes elevados de soya, en realidad contienen mucha menos, por lo que no son veraces.

CONTIENE

16.5% de soya

DECLARA

75%

ADES
Bebida con 75% de soya, adicionada con vitaminas y minerales, sin azúcar añadida / México / 946 ml

CONTIENE

16.1% de soya

DECLARA

74%

ADES
Bebida con 74% de soya, sabor vainilla, adicionada con vitaminas y minerales / México / 946 ml

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.
La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

NO CONTIENEN 50% MÁS CALCIO QUE LA LECHE

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
o escanea el código QR

NO SON VERACES

Los siguientes productos ostentan la leyenda:

"50% más calcio que la leche"

Sin embargo, esto no es así. En ninguno de los casos contienen 50% más calcio que la leche como lo indican.

BLUE DIAMOND ALMONDS Almond Breeze
Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml

SILK
Bebida sabor almendra con 4% de almendra. Sin azúcar / México / 946 ml

SILK
Bebida sabor almendra y vainilla con 4% de almendra, sin azúcar / México / 946 ml

SILK
Bebida sabor avena con 5.6% de avena / México / 946 ml

SILK
Bebida sabor avena con 5.6% de avena, sin azúcar / México / 946 ml

SILK
Bebida sabor coco con 8% de coco, endulzada con monk fruit / México / 946 ml

SILK BYE BYE MUU
Bebida saborizada con 4.6% de vegetales / México / 980 ml

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.
La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

PRESENTAN LEYENDAS QUE NO COMPRUEBAN

NO CUMPLEN

Los siguientes productos ostentan leyendas que no comprueban, lo cual incumple la norma oficial* pues prohíbe declaraciones que no pueden comprobarse.

"By by Inflamación"

HEARTBEST
Bebida sabor amaranto con 3% de proteína de chícharo y 0.3% de amaranto / México / 1 L

"Sabor delicioso"

"Textura Cremosa"

"Hasta 3 veces más avena y almendra que otras"

REAL NATURAL ORGANICS
Bebida sabor avena con almendra, con 9.3% de avena y almendra orgánicas / Unión Europea / 1 L

¡CUIDADO, NO DEBEN CONSUMIRLAS LOS NIÑOS!

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

SILK
Bebida sabor almendra con 4 % de almendra, sin azúcar / México / 946 ml

SILK
Bebida sabor coco con 8% de coco, endulzada con monk fruit / México / 946 ml

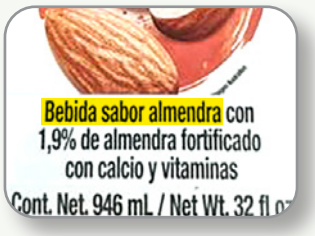
*NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

LO QUE ENCONTRAMOS

PRESENTA DOS DENOMINACIONES Y UNA NO ESTÁ PERMITIDA

NO CUMPLE

El siguiente producto se denomina de dos formas y una de sus denominaciones, "Alimento líquido", no está permitida por la norma oficial*.



VALLEY FOODS
Alimento líquido de almendra fortificado con calcio y vitaminas. Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada con calcio y vitaminas / México / 946 ml

Ejemplo:

Incorrecta

Correcta

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.
La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LES FALTAN SELLOS DE ETIQUETADO FRONTAL

NO CUMPLEN

A pesar de que, conforme a su composición, tienen exceso de sodio, azúcares o calorías, los siguientes productos no presentan los sellos que lo advierten, por lo que incumplen la norma oficial*.

EXCESO SODIO

HEARTBEST
Bebida sabor amaranto con 3% de proteína de chícharo y 0.3% de amaranto / México / 1 L

HEARTBEST
Bebida sabor avena con 6.5% de avena orgánica / México / 1 L

NATURE'S HEART
Bebida con 12% de arroz, sin azúcar / México / 946 mll

NATURE'S HEART
Bebida con 10% de avena sabor vainilla, sin azúcar / México / 946 ml

VALLEY FOODS
Alimento líquido de almendra fortificado con calcio y vitaminas. Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada con calcio y vitaminas / México / 1 L

EXCESO SODIO

EXCESO AZÚCARES

EXCESO CALORÍAS

BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE
Bebida sabor almendra-chocolate con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml

EXCESO SODIO

EXCESO AZÚCARES

BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE
Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.
La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

SU DENOMINACIÓN NO ESTÁ PERMITIDA, ADEMÁS NO INDICA SU CONTENIDO DE ALMENDRAS

Incumple la norma oficial*, ya que no ostenta el contenido de almendras dentro de su denominación, además utiliza la denominación "Alimento" cuando no debería hacerlo.

NESTLÉ CARNATION CLAVEL
Alimento a base de almendra, adicionado de fibra, ultrapasteurizado / México / 750 ml

¿CUÁNTA ALMENDRA CONTIENEN?

2% de almendras, es decir, en **100 ml** de producto sería el equivalente a **2 almendras.**

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

QUIÉN ES QUIÉN EN CONTENIDO DE INGREDIENTES Y PRECIO

CON SOYA

	Contenido de soya	Precio por 100 ml
ADES Bebida con 75% de soya, adicionada con vitaminas y minerales, sin azúcar añadida / México / 946 ml	16.5%	$4
ADES Bebida con 74% de soya, sabor vainilla, adicionada con vitaminas y minerales / México / 946 ml	16.1%	$4
GÜD Bebida orgánica de soya, con 12% de soya, adicionada con vitaminas / México / 1 L	12%	$5

SABOR SOYA

	Contenido de soya	Precio por 100 ml
GREAT VALUE Bebida sabor soya con 3.2% de soya, ultrapasteurizada y adicionada con calcio, vitamina A y vitamina D2. Sin Lactosa, sin azúcar añadida / México / 1 L	3.2%	$4
SILK Bebida Sabor Soya con 7% de soya, sin azúcar / México / 946 ml	7%	$5

SABOR AVENA

	Contenido de avena	Precio por 100 ml
VITA POR LALA Bebida sabor avena con 1.8% de avena, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A, D, E y B12, sin azúcar / México / 960 ml	1.8%	$4
ADES Bebida sabor avena con 3% de avena, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml	3%	$5
SILK Bebida sabor avena con 5.6% de avena / México / 946 ml	5.6%	$5
SILK Bebida sabor avena con 5.6% de avena, sin azúcar / México / 946 ml	5.6%	$5
HEARTBEST Bebida sabor avena con 6.5% de avena orgánica / México / 1 L	6.5%	$6

CON AVENA

	Contenido de avena	Precio por 100 ml
GÜD Bebida orgánica de avena, con 10% de avena, adicionada con vitaminas, sin azúcar añadido / México / 1 L	10%	$5
NATURE'S HEART Bebida con 10% de avena sabor vainilla, sin azúcar / México / 946 ml	10%	$5

SABOR ALMENDRA

	Contenido de almendra	Precio por 100 ml
SELECTO BRAND Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada, sin azúcar, adicionada con vitamina A y D2 / México / 946 ml	1.9%	$3
GREAT VALUE Bebida sabor almendra con 1.9% almendra, ultrapasteurizada y adicionada con calcio, vitamina A y vitamina D2. Sin lactosa, sin azúcar añadida / México / 1 L	1.9%	$4
VITA POR LALA Bebida sabor almendra y rebaudiósido A con 2.6% de almendra, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A, D, E y B12 / México / 960 ml	2.6%	$4
VALLEY FOODS Alimento líquido de almendra fortificado con calcio y vitaminas. Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada con calcio y vitaminas / México / 946 ml	1.9%	$4
ADES Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con vitaminas y minerales / México / 946 ml	2%	$5
SILK Bebida sabor almendra con 4 % de almendra, sin azúcar / México / 946 ml	4%	$5
SILK Bebida sabor almendra y vainilla con 4% de almendra, sin azúcar / México / 946 ml	4%	$5
BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml	2%	$6
BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE Bebida sabor almendra-chocolate con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml	2%	$6
BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE Bebida sabor almendra-vainilla con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml	2%	$6
GÜD Bebida orgánica sabor almendra, con 2% de almendra, adicionada con vitaminas / México / 1 L	2%	$6
NATURE'S HEART Bebida sabor almendra con 3% de almendra / México / 946 ml	3%	$6
NESTLÉ CARNATION CLAVEL Alimento a base de almendra, adicionado de fibra, ultrapasteurizado / México / 750 ml	2.7%	$6

QUIÉN ES QUIÉN EN CONTENIDO DE INGREDIENTES Y PRECIO

CON COCO

	Contenido de coco	Precio por 100 ml
CALAHUA COCONUT MILK Bebida con 10% pulpa de coco / México / 1 L	10%	$5
CALAHUA COCONUT MILK Bebida con 10% pulpa de coco y con extracto de almendra / México / 1 L	10%	$5

CON ARROZ

	Contenido de arroz	Precio por 100 ml
GÜD Bebida orgánica de arroz, con 10% de arroz, adicionada con vitaminas / México / 1 L	10%	$5
NATURE'S HEART Bebida con 12% de arroz, sin azúcar / México / 946 ml	12%	$6

SABOR COCO

	Contenido de coco	Precio por 100 ml
SELECTO BRAND Bebida sabor coco con 6% de coco, sin azúcar, adicionada con vitamina A y D2 / México / 946 ml	6%	$3
VITA POR LALA Bebida sabor coco y rebaudiósido A con 7.8% de pulpa de coco, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A , D, E y B12 / México / 960 ml	7.8%	$4
ALPURA SEEDS SEMILLAS Bebida sabor coco con 5.7% de coco, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D / México / 946 ml	5.7%	$5
SILK Bebida sabor coco con 8% de coco, endulzada con monk fruit / México / 946 ml	8%	$5
GÜD Bebida orgánica sabor coco con 3.5% de coco, adicionada con vitaminas / México / 1 L	3.5%	$6
NATURE'S HEART Bebida sabor coco con 8% de coco sin azúcar / México / 946 ml	8%	$6
NATURE'S HEART Bebida sabor coco con 8% de coco / México / 946 ml	8%	$6

SABOR NUEZ DE MACADAMIA

	Contenido de nuez de macadamia	Precio por 100 ml
GÜD Bebida orgánica sabor nuez de macadamia, con 2.7% de nuez macadamia, adicionada con vitaminas / México / 1 L	2.7%	$7

SABOR VEGETALES O MEZCLAS

	Contenido de vegetales	Precio por 100 ml
NOT MILK ZERO Bebida sabor coco con 5.7% de coco, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D / México / 946 ml	5.7% vegetales y fruta	$5
BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE Bebida Sabor Almendra-Coco con 2% de almendra y 1.7% de coco, adicionada con calcio y vitaminas, sin azúcar / México / 946 ml	2% almendra y 1.7% coco	$6
SILK Bebida adicionada con proteína, sabor almendra-nuez de la India con 0.5% de almendra-nuez de la India. Alta en proteína, sin azúcar / México / 946 ml	0.5% almendra y nuez de la India	$6
SILK BYE BYE MUU Bebida saborizada con 4.6% de vegetales / México / 980 ml	4.6% Vegetales	$6
REAL NATURAL ORGANICS Bebida sabor avena con almendra, con 9.3% de avena y almendra orgánicas / Unión Europea / 1 L	9.3% avena y almendra	$9

SABOR AMARANTO

	Contenido de amaranto	Precio por 100 ml
HEARTBEST Bebida sabor amaranto con 3% de proteína de chícharo y 0.3% de amaranto / México / 1 L	3% proteína de chícharo 0.3% amaranto	$5

RECOMENDACIONES

De compra

Lee la etiqueta

Verifica su fecha de caducidad o consumo preferente, así como los ingredientes en caso de que tengas alguna alergia.

Revisa su ingrediente

Pues hay dos tipos:

- Unos **CON** 10% o más del vegetal.

- Otros de **SABOR** a vegetal que contienen menos del 10% del mismo.

De uso

Consulta a tu médico

Estos productos contienen sodio y alérgenos, por lo que si padeces hipertensión o tienes alergia a algún alimento, es recomendable que consultes a tu médico antes de consumirlo.

Si tienes intolerancia a la lactosa estas bebidas son una buena alternativa

No debes olvidar que no son tan nutritivas y tienden a ser más caras que la leche.

Verifica los contenidos energéticos

Tenlos en cuenta para que consumas solo los que requieras, recuerda que el promedio calórico para un adulto es alrededor de 2000 calorías por día.

SUSTENTABILIDAD

Una de las certificaciones más empleadas en los envases reciclados de las bebidas vegetales es la del Consejo de Administración Forestal (FSC, por sus siglas en inglés). Se trata de una organización no gubernamental de acreditación y certificación con sede en Bonn, Alemania, la cual verifica el abastecimiento sostenible de productos forestales y servicios ecosistémicos en cada paso de la cadena de valor, desde el bosque hasta el consumidor.

Esta certificación permite identificar los envases como sostenibles para que la sociedad pueda ejercer su derecho a realizar compras debidamente informadas[2].

[2]Certificación, en: https://mx.fsc.org/mx-es/certificacion

Bebida con almendras

Ingredientes

- 150 g de almendras
- 6 tz de agua hervida o filtrada

Utensilios

- 1 taza medidora de 250 o 240 ml
- Manta de cielo de 30 x 30 cm aproximadamente
- 1 tazón con capacidad de 2 L
- Licuadora
- 1 frasco esterilizado de vidrio de 1 L con tapa

Procedimiento

1. Hidrata las almendras en 2 tazas de agua, en el tazón, durante 12 horas.
2. Transcurrido este tiempo, cuélalas y licualas con el resto del agua.
3. Filtra la mezcla en el tazón limpio utilizando la manta de cielo y guarda el bagazo*.
4. Envasa la bebida en el frasco y refrigera.

Tiempo de preparación: 1 día
Rendimiento: 1 L
Caducidad: 2 a 4 días
Costo promedio: $39

Fotografías: tirachard, topntp/Freepik.

Consulta de información del 17 al 19 de junio del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

*Si lo prefieres, no la cueles.

Nota: Puedes utilizar también avena, nueces o avellanas.

Fuente:
- Prepara tu propia bebida vegetal | Tecnología Doméstica | Profeco, en https://www.youtube.com/watch?v=793Yf7hRQNc

Estudios DE Calidad PROFECO

LONCHERAS ESCOLARES

Conoce las características de este producto para el refrigerio de tus hijos.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

Las loncheras escolares son recipientes pequeños para que los niños transporten su lunch. El mercado ofrece una amplia variedad de diseños para distintos gustos, desde colores lisos hasta diseños de moda. Pusimos a prueba diversos modelos, conoce los resultados y haz una compra informada.

Crédito de foto: Alamy

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 7 de marzo al 10 de mayo del 2024.
Adquisición de muestras: del 12 de marzo al 11 de abril del 2024.
Marcas / Modelos analizados: 12/17.
Pruebas realizadas: 187.

NORMATIVIDAD

- **NOM-004-SE-2021.** Información comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.
- **NMX-A-2076-INNTEX-2013.** Industria textil-Fibras químicas-Nombres genéricos.
- **NMX-A-3758-INNTEX-2014.** Textiles-Código de generación de etiquetas de cuidado con el uso de símbolos.
- **NMX-A-139-INNTEX-2014.** Industria textil-Atmósferas normales para acondicionamiento y ensayo.
- **NMX-A-1833/1-INNTEX-2014.** Industria textil-Análisis químico cuantitativo-Parte 1-Principios generales de ensayo.
- **NMX-A-084-INNTEX-2015.** Industria textil-fibras textiles-Análisis cualitativo-Cuantitativo para una fibra 100%-Método de ensayo.
- **NMX-A-073-INNTEX-2005.** Industria textil-Solidez del color-Determinación de la solidez del color al frote-Método de prueba.
- **NMX-A-105-C06-INNTEX-2015.** Industria textil-Método de ensayo de solidez del color-Parte C06-Solidez del color al lavado doméstico y comercial.
- **NMX-A-173-1977.** Cierres de cremallera.
- **NMX-A-172-INNTEX-2012.** Industria Textil-Determinación de la resistencia a la abrasión plana (taber) en los materiales textiles-Método de prueba.
- **NMX-A-059/2-INNTEX-2019.** Industria Textil- Propiedad de los tejidos frente a la tracción- Parte 2: Determinación de la fuerza máxima por el método de agarre – Método GRAB.
- **NMX-A-8498-INNTEX-2019.** Tejidos de calada-Descripción de los defectos-Vocabulario.
- Metodologías de prueba internas desarrolladas por la Dirección General del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

17

modelos de loncheras escolares

Las pruebas

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que el etiquetado (interno o externo) que ostentan incluyera de forma clara, legible y en español la información requerida en la normatividad nacional vigente, como:

- Marca comercial
- Descripción de insumos por orden de predominio
- Verificación de dimensiones
- Instrucciones de cuidado
- País de origen
- Responsable del producto

ACABADOS DE LA TELA Y CONFECCIÓN

Se examinó que las loncheras no tuvieran defectos que pudieran detectarse a simple vista, como decoloración o manchas en el proceso de teñido y que el tejido fuera homogéneo, sin presencia de fallas, agujeros, nudos o motas, fruncidos, entre otros.

También se revisó que las loncheras tuvieran costuras con un número uniforme de puntadas y sin deformaciones provocadas por un mal corte de la tela, como fruncidos u ondulaciones.

Por último, se verificó que las partes que integran la lonchera presentaran una simetría adecuada y no mostraran defectos como hilos rotos o roturas en tela.

Crédito de foto: Alamy

VERIFICACIÓN DE DIMENSIONES

Se cotejaron las dimensiones (largo, ancho y profundidad) comparándolas con las indicadas por el fabricante. Si no se contó con este dato al momento de la inspección, se declaran los resultados obtenidos de los análisis.

SOLIDEZ DEL COLOR AL FROTE

Se determinó la resistencia del color de los textiles de la lonchera a los efectos del frote y al manchado de otras telas, cuantificando la transferencia y cambio de color presentada en el tejido de estas.

IDENTIFICACIÓN Y CONTENIDO DE FIBRAS

Se identificó el tipo, la composición y el contenido de fibras con la que están elaboradas para corroborar la información proporcionada por el fabricante en el etiquetado.

RESISTENCIA DE CIERRES

Una característica importante de las loncheras escolares es la resistencia de las uniones de los cierres, de los cuales se probaron tres características:

- Resistencia de los topes superiores
- Resistencia de las unidades separables
- Resistencia al funcionamiento

RESISTENCIA A LA ABRASIÓN

El uso diario de las loncheras puede presentar desgaste generado por el frote de las prendas de los niños. A través de esta prueba se determinó cuánto puede llegar a desgastarse.

HERMETICIDAD

Con esta prueba se buscó detectar si las loncheras presentan fugas, es decir, que en caso de haber un derrame de líquidos en su interior el contenido pueda salirse de la lonchera, provocando el manchado de objetos.

SOLIDEZ DEL COLOR AL LAVADO

Debido a que durante el proceso de limpieza la lonchera puede llegar a perder color por el efecto del lavado y del detergente que se utiliza, se determinó el grado de pérdida de color lavando un pedazo de tela de la lonchera para después comparar el resultado con la tela original.

RESISTENCIA DE ASAS Y CORREAS

Se verificó la fuerza máxima que se requiere para que las asas y/o la correa de las loncheras se rompan. Esta prueba simula la acción de que, en un acto de juego brusco por parte de los niños, se dé un jalón con la suficiente fuerza como para romper el asa.

LONCHERAS ESCOLARES 2024

MB

$606

SAMSONITE

IGNITION FOOD TRUCK 15087812851

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	2 años

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
19 x 27 x 11 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Forro:** 100% Etilvinilacetato	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	E	E	MB

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
MB Presentó fuga en área de cierres.	E Asa y correa

Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.

MB $400

PEANUTS

RB-3408

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	No ofrece

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
22.2 x 24.5 x 17.5 cm	**Interior:** 50% Poliéster 50% Polietileno **Exterior:** 100% Poliéster	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
E	E	E	MB

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas (Según se indica: asa y correa, asa o correa.)
MB Presentó fuga en área de cierres.	MB Asa y correa

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Precios: $ Precio Promedio $ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto.

MB

$399

XTREM

NEW BREAK 4XT/151078-9827 LUNCH BAG / 15107898271 U/ GREEN DINO

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	Internacional / 2 años

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
24 x 22 x 17.6 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Forro:** 50% Tereftalato de poliestileno 50% Etilvinilacetato	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	E	E	E

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
B Presentó fuga por la costura.	MB Asa y correa

Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.

MB

$599

RUZ

178167

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	No ofrece

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
24.5 x 22.5 x 13 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Forro:** 100% Polietileno vinil acetato	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	E	E	MB

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
MB Presentó fuga en área de cierres.	MB Asa y correa

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Precios: $ Precio Promedio

MB

$599

RUZ

178119

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	No ofrece

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
24.5 x 27 x 14 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Forro:** 100% Polietileno vinil acetato	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	E	E	MB

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
E No presentó fugas.	MB Asa y correa

Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.

MB $549

TOTTO

LONCHERA PIZZARRA
AC61EC0002-2416Z-4QH
China

Información al consumidor	Garantía
Completa	1 año

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
23 x 19 x 15 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Forro:** 90% Policloruro de vinilo 10% Poliéster	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	E	MB	E

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
B Presentó fuga por la costura y el cierre.	E Asa y correa

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Precios: $ Precio Promedio

MB

$629

TOTTO

LONCHERA DEVRY
AC61KLA002-2120Z-N01
China

Información al consumidor	Garantía
Completa	1 año

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
24 x 19.5 x 17.3 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Forro:** 90% Policloruro de vinilo 10% Poliéster	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	E	MB	E

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
B Presentó fuga por la costura y el cierre.	E Asa y correa

Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.

MB

$302

RUZ

173556

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	No ofrece

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
22 x 25 x 14.7 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Interior:** 100% Polietileno vinil acetato	Cumple	Bies desfasado (defecto menor).

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
E	E	E	MB

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
MB Presentó fuga en área de cierres.	MB Asa y correa

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Precios: $ Precio Promedio

MB

$220

KEEPACK

AMG021-LB013A

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	No ofrece

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
25.5 x 21 x 9.5 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Interior:** 100% Polietileno vinil acetato **Aplicación:** 100% Policloruro de vinil	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	E	E	B

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
MB Presentó fuga en área de cierres.	MB Asa y correa

Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.

MB

$135

COOLER BAG

B2-CN127

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	No ofrece

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
21.5 x 19.2 x 12 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Interior:** 100% Tela metalizada con relleno de polietileno expandible	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	E	E	B

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
MB Presentó fuga en área de cierres.	MB Asa

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Precios: $ Precio Promedio $ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto.

MB

$339

REDLEMON

82686

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	1 año

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
22.6 x 17 x 15.5 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Forro:** 100% Aluminio laminado	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	MB	E	B

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
B Presentó fuga por la costura.	E Correa

Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.

MB $249

XTREM
COOK 303
China

Información al consumidor	Garantía
Completa	2 años

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
18.3 x 25.3 x 18.5 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Interior:** 100% Etilvinilacetato	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	MB	E	B

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
MB Presentó fuga en área de cierres.	MB Asa y correa

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Precios: $ Precio Promedio $ Precio proporcionado por el proveedor.

MB

$355

REDLEMON

79907

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	1 año

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
22.5 x 23 x 5.5 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Forro:** 100% Poliacrilamida	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	E	E	B

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.	RESALTAMOS
MB Presentó fuga en área de cierres.	MB Asa	Incluye contenedor para alimentos.

Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.

MB $205

U-PAK BY DIPAK

LB-12005

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	No ofrece

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
23.2 x 22 x 12.4 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Interior:** 100% Polietileno	Cumple	Sin defectos

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	E	E	B

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.	RESALTAMOS
MB Presentó fuga en área de cierres.	MB Asa y correa	Incluye vaso y sandwichera.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Precios: $ Precio Promedio $ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto.

B

$180

MM (MUMUSO)

7008005545

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	No ofrece

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
27 x 19.5 x 7.3 cm	**Exterior:** 100% Poliéster **Forro:** 100% Poliéster **Relleno:** 100% Polietileno expandido	Cumple	• Agujeros y marcas (defecto mayor). • Sobrecostura hilo saliente (defecto menor).

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
MB	E	E	B

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.	RESALTAMOS
MB Presentó fuga en área de cierres.	MB Asa	Presenta agujeros y marcas que afectan su desempeño.

Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.

B **$382**

GABBY'S DOLL HOUSE

01232-MMPT000GB305A09LB

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	No ofrece

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
25 x 21.7 x 10 cm	**Exterior:**100% Poliéster con aplicación de policloruro de vinilo **Interior:** 100% Polietileno acetato de vinilo	Cumple	Manchas (defecto menor).

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
E	MB	MB	B

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.
MB Presentó fuga en área de cierres.	MB Asa y correa

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Precios: $ Precio Promedio

Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.

B

$279

URBANIA

AMG021-LB013A

China

Información al consumidor	Garantía
Completa	No ofrece

Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)	Identificación y contenido de fibras		Acabados
25.5 x 20.2 x 10.5 cm	**Exterior:** 100% Poliéster con aplicación de policloruro de vinilo **Interior:** 100% Polietileno acetato de vinilo	Cumple	• Agujeros y marcas (defecto mayor). • Manchas (defecto menor).

Resistencia a la abrasión	Solidez del color al lavado	Solidez del color al frote	Resistencia de cierres
E	MB	E	B

Hermeticidad	Resistencia de asas y correas Según se indica: asa y correa, asa o correa.	RESALTAMOS
MB Presentó fuga en área de cierres.	MB Asa y correa	Presenta agujeros y marcas que afectan su desempeño.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Precios: $ Precio Promedio $ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto.

LO QUE ENCONTRAMOS

SU GARANTÍA ES DE 1 A 2 AÑOS

En caso de que la necesites, 7 modelos ofrecen garantía de 1 a 2 años, según la marca.

REDLEMON
79907

REDLEMON
82686

SAMSONITE
IGNITION FOOD TRUCK
15087812851

TOTTO
LONCHERA DEVRY
AC61KLA002-2120Z-N01

TOTTO
LONCHERA PIZZARRA
AC61EC0002-2416Z-4QH

XTREM
COOK 303

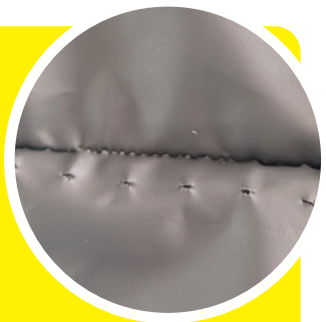
XTREM
NEW BREAK 4XT/151078-9827

PRESENTAN ALGUNOS DEFECTOS EN SUS ACABADOS

Los siguientes modelos tienen algunos defectos mayores que afectan su desempeño.

MM (MUMUSO)
7008005545
Defecto:
Agujeros y marcas

URBANIA
AMG021-LB013A
Defecto:
Agujeros y marcas



LO QUE ENCONTRAMOS

SU TELA ES LA MÁS DURADERA

La prueba "Resistencia a la abrasión" representa de manera indirecta la durabilidad de la tela, y tuvo un peso del 20% de la calificación total, los siguientes modelos calificaron "Excelente" en dicha prueba.

GABBY'S DOLL HOUSE
01232-MMPT000GB305A09LB

PEANUTS
RB-3408

RUZ
173556

URBANIA
AMG021-LB013A

SUS CIERRES SON LOS MÁS RESISTENTES

Una característica importante de las loncheras escolares es la resistencia de los cierres. Los siguientes modelos calificaron "Excelente" en la prueba "Resistencia de cierres".

TOTTO
LONCHERA DEVRY
AC61KLA002-2120Z-N01

TOTTO
LONCHERA PIZZARRA
AC61EC0002-2416Z-4QH

XTREM
NEW BREAK
4XT/151078-9827

OFRECEN ALTA SOLIDEZ DE COLOR

Ya sea por acción del lavado y el frote, los siguientes modelos tienen una alta resistencia a la decoloración, debido a que sus telas son sintéticas.

AL LAVADO Y AL FROTE

COOLER BAG
B2-CN127

KEEPACK
AMG021-LB013A

MM (MUMUSO)
7008005545

PEANUTS
RB-3408

REDLEMON
79907

RUZ
173556

RUZ
178119

RUZ
178167

SAMSONITE
IGNITION FOOD TRUCK
15087812851

U-PAK BY DIPAK
LB-12005

XTREM
NEW BREAK
4XT/151078-9827

AL LAVADO

TOTTO
LONCHERA PIZZARRA
AC61ECO002-2416Z-4QH

TOTTO
LONCHERA DEVRY
AC61KLA002-2120Z-N01

AL FROTE

REDLEMON
82686

URBANIA
AMG021-LB013A

XTREM
COOK 303

LO QUE ENCONTRAMOS

SUS ASAS Y CORREAS SON LAS MÁS RESISTENTES

En la prueba de resistencia de estos elementos de las loncheras, distintos modelos alcanzaron una calificación "Excelente".

ASAS Y CORREAS

SAMSONITE
IGNITION FOOD TRUCK 15087812851

TOTTO
LONCHERA DEVRY AC61KLA002-2120Z-N01

TOTTO
LONCHERA PIZZARRA AC61EC0002-2416Z-4QH

CORREA

REDLEMON
82686

LO MÁS CARO NO SIEMPRE ES LO MEJOR

Hay productos que tienen una calidad similar a un precio más económico, por ejemplo:

PEANUTS vs RUZ

CHINA

MB

$400

CHINA

MB

$599

UN CONSUMIDOR SABIO CONSUME RAZONADAMENTE.

CUIDA TU ECONOMÍA.

RECOMENDACIONES

De compra

ADQUIÉRELA EN LUGARES ESTABLECIDOS
Puede ser en tiendas de autoservicio o departamentales.

CONSERVA EL COMPROBANTE DE COMPRA
Es necesario para hacer efectiva la garantía por algún defecto que detectes en la lonchera.

SI COMPRAS POR INTERNET
Verifica que el sitio sea el oficial de la marca de tu elección o que la tienda sea de un vendedor de confianza. También que brinde garantía en caso de requerir hacerla efectiva.

Al recibirla checa que esté en buen estado y si es necesario contacta a la tienda para algún cambio o devolución.

REVÍSALA CUIDADOSAMENTE
En los acabados, las costuras, las agarraderas y que no esté rota.

OPTA POR UNA QUE SEA ESPACIOSA
Será útil para llevar el refrigerio y otros objetos, como una botella pequeña de agua.

TOMA EN CUENTA EL DISEÑO
El precio puede incrementarse por el solo hecho de presentar personajes de moda.

Crédito de foto: Freepik

De uso

BUSCA UNA DE MATERIAL DURADERO PERO LIVIANO

Esto ayudará a que la niña o el niño no cargue un peso excesivo.

PREFIERE LAS QUE SON RESISTENTES AL AGUA

En caso de lluvia protegerás el contenido, o bien, lo que esté alrededor de la lonchera en caso de que se abra la botella de agua en su interior.

AJUSTA LA ALTURA DE LA CORREA

En caso de que hayas elegido una que permita llevarla al hombro, adáptala a la estatura de tus niños. Así evitarás posibles accidentes y también que estén incómodos.

CONSIDERA LAS LONCHERAS TÉRMICAS

Esta característica permitirá que los alimentos lleguen con una temperatura aceptable, ya sean calientes o fríos.

SUSTENTABILIDAD

Considera que al término de su vida útil, aunque la tela de la lonchera difícilmente puede ser reutilizada, los tirantes, los cierres y los compartimientos interiores aún pueden usarse. Los tirantes y cierres como repuestos para otras mochilas y bandoleras y los compartimientos para elaborar, por ejemplo, una bolsa para guardar lápices y/o bolígrafos, gomas de borrar, sacapuntas, entre otros.

COLCHÓN FINANCIERO

Puede ayudarte a cubrir gastos fuertes sin desestabilizar tu economía.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Tener un dinero extra guardado en una cuenta bancaria, separada y de fácil acceso, puede servirte para afrontar el pago de algún servicio que requiera niveles altos de liquidez, como:

- Tarjeta de crédito
- Seguros (de vida, educativo, automotriz, entre otros)
- Colegiaturas
- Crédito hipotecario o automotriz
- Predial

Esta forma de ahorrar tiene cierta similitud con el fondo de emergencia, pues ambos representan dinero extra para cubrir un gasto, solo que el fondo de emergencias es para algo inesperado.

Crédito de foto: Freepik

Familiarízate con el tema y aprende a gestionar tus finanzas personales.

RECOMENDACIONES

HAZ UN PRESUPUESTO
Determina cuánto dinero puedes destinar a tu colchón financiero, una regla general es mantener lo suficiente para cubrir entre 3 y 6 meses de tus gastos más importantes.

PROGRAMA TUS AHORROS
Configura transferencias automáticas desde tu cuenta corriente a tu cuenta de ahorros cada quincena o mes, así el dinero se acumulará sin que tengas que estar al pendiente de realizarlo.

DALE PREFERENCIA AL COLCHÓN FINANCIERO
Después de cubrir tus gastos fijos y antes de comenzar a gastar en otras cosas, separa el dinero de tu ahorro.

DIVIDE TUS GASTOS
En diferentes categorías, igual que con tu presupuesto. Puedes guardar tu dinero en sobres con el nombre del gasto que corresponda, como: agua, luz, gas, teléfono, mercado, entre otros.

INVIERTE
Infórmate qué instrumentos dan mejores ganancias y cuáles son los más seguros. Algunos ofrecen transferencias automáticas.

Puedes empezar a invertir con poco dinero a través de instituciones financieras, corredores de bolsa, en CETES o en tu Afore. Averigua la opción que más te conviene.

DESAFÍO DE LOS 100 SOBRES
Este método te permite ahorrar más de $5,000 en 100 días y consiste en:

- Etiquetar 100 sobres (con números del 1 al 100)
- Revolverlos
- Elegir un sobre cada día y guardar la cantidad de dinero etiquetada en el sobre.

Puedes hacerlo en tu cuenta bancaria respetando el número del sobre y transferir la cantidad de fondos que hay en tu cuenta corriente a tu cuenta de ahorro.

ADMINISTRA TUS INGRESOS
Prueba con la técnica 50-30-20, la cual consiste en dedicar:

- 50% de tus ingresos a las necesidades o gastos básicos, como renta, pagos de servicios en el hogar, despensa, entre otros.
- 30% a gastos prescindibles o deseos, como comer fuera de casa y salir de vacaciones.
- 20% al ahorro.

Para lo anterior, calcula y ajusta tus ingresos y gastos para alcanzar el porcentaje de ahorro. Si uno de tus objetivos lo excede, ajusta los otros, pero no elimines ninguno, salvo en casos muy necesarios.

RECUPERA TUS FINANZAS
En caso de que hayas pasado por alguna eventualidad, comienza a recuperar el monto lo antes posible para satisfacer tus necesidades si se produce un próximo evento.

CONDUSEF
Si tienes problemas con tus cuentas de ahorro o tarjetas de crédito, acércate a tu entidad financiera o, en su caso, comunícate al Centro de Atención Telefónica (CAT) de la Condusef.

55 53 400 999 **asesoria@condusef.gob.mx**

Fuentes:
- Coinscrap Finance. La importancia de tener un colchón financiero. Recuperado el 19 de abril del 2024, en https://coinscrapfinance.com/fintech-news/the-importance-of-having-a-financial-cushion/
- Synchrony Bank. 10 consejos para construir un colchón financiero. Recuperado el 19 de abril del 2024, en https://www.synchronybank.com/blog/tips-to-build-a-financial-cushion/
- Skyla Credit Union. Técnicas de Ahorro Comunes. Recuperado el 19 de abril del 2024, en https://www.skylacu.com/learning-guidance/common-saving-techniques
- Raisin. La regla 50-30-20 para ahorrar de manera efectiva. Recuperado el 19 de abril del 2024, en https://www.raisin.es/ahorro/metodos-ahorro/regla-50-30-20/
- Rankia. Colchón financiero. Recuperado el 19 de abril del 2024, en https://www.rankia.com/diccionario/bolsa/colchon-financiero
- El Cronista. Los 4 desafíos de "ahorro viral". Recuperado el 19 de abril del 2024, en https://www.cronista.com/finanzas-mercados/los-4-desafios-de-ahorro-viral-como-funcionan-y-cual-es-la-letra-chica-para-los-que-viven-aca/

ESCUELAS DE MANEJO

Aprende a conducir de la mano de los expertos.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Las escuelas de manejo son una opción para aprender, de manera teórica y práctica, lo que se debe considerar al estar al volante. No solo son para principiantes, sino también para quienes desean perfeccionar sus habilidades y técnica acorde con las reglas de tránsito.

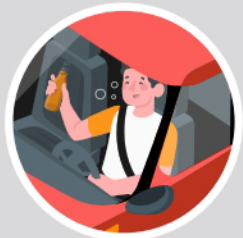
Manejar con precaución y responsabilidad cuidará de ti y de los demás.

ACCIDENTES DE TRÁNSITO[1]

El uso del teléfono celular al conducir se ha convertido en la principal causa de accidentes viales[2].

En 2022, los accidentes de tránsito alcanzaron la cifra de **377,231**

Por tipo de accidente, **61%** fue por colisión con vehículo, principalmente.



95.5% de las causas de estos accidentes son atribuibles al conductor.

Crédito de foto: Freepik

[1] Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Accidentes de tránsito. Recuperado el 22 de abril del 2024, en https://www.inegi.org.mx/temas/accidentes/#tabulados
[2] Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT). El uso del celular, principal causa de accidentes viales. Recuperado el 27 de junio del 2024, en https://www.gob.mx/sct/prensa/el-uso-del-celular-principal-causa-de-accidentes-viales

PRECIOS DE CURSOS DE MANEJO

Ciudad de México

ESCUELA	ALGUNAS CARACTERÍSTICAS	COSTO DE CURSOS*	
		Vehículo estándar	Vehículo automático
Escuela de Manejo Imperial **https://escuelaimperial.com.mx/**	**Curso básico de 6 horas de práctica** • Las clases son entre semana, en sesiones de una hora y media por día o en un fin de semana en curso intensivo de 3 horas el sábado y 3 el domingo. • Incluye: Seguro con cobertura especial de Autoescuela.	$2,350.00	$2,500.00
Escuela de Manejo La Unión **https://www.autoescuelaunion.com.mx/cursos.html**	**Cero conocimientos (principiantes)** • 13 sesiones Prácticas y 5 sesiones Teóricas. •**Opción 1:** 13 días de 55 minutos cada sesión. •**Opción 2:** 7 días (5 días de 110 minutos cada sesión y 2 días de 85 minutos cada sesión). •**Duración teórica:** 5 horas en línea.	$3,600.00	$3,800.00
ConduSe **https://conduse.mx/**	**Curso básico de 8 horas** • 4 clases de 2 horas. • Auto estándar o automático. • Aprendizaje del control del vehículo. • Estacionado. • Manejo en tráfico. • Servicio a domicilio para practicar las rutas que el cliente manejará. • Guía de orientación teórica en línea.	$2,799.00	$2,799.00
Tekno Vial Escuela de Manejo **https://www.teknovial.com.mx/**	**Curso 3 medio** • Clases de 10 horas de práctica, entre semana, en 5 días de 2 horas o en 4 días de 2.5 horas o 2 fines de semana de 2.5 horas sábados y domingos. • Se imparten, además de lo elemental, técnicas de manejo como: arranque en subida, cambios de carril, estacionamiento en cordón (3 tiempos), estacionamiento en batería e incorporación a vías primarias, secundarias y circulación en vías primarias. • Recomendado para cuando no se tiene ningún conocimiento de manejo, para menores de edad y gente nerviosa.	$3,200.00	$3,350.00

Jalisco

ESCUELA	ALGUNAS CARACTERÍSTICAS	COSTO DE CURSOS*	
		Vehículo estándar	Vehículo automático
Alpha & Omega **https://www.escuelademanejoguadalajara.com.mx/**	**Estándar** • Paquete de 5 horas de práctica. Se imparte en 2 o 3 días. **Automático** • Paquete de 7.5 horas de práctica. Hora y media diaria de práctica durante 4 días.	$2,200.00	$2,800.00

Jalisco

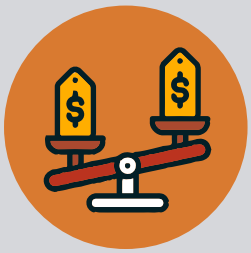
ESCUELA	ALGUNAS CARACTERÍSTICAS	COSTO DE CURSOS*	
		Vehículo estándar	Vehículo automático
Vertiz.VIP **https://www.escuelasdemanejovertiz.com/**	**Curso básico de una semana** • Incluye seguro vehicular.	$3,500.00	$3,700.00
Escuela de manejo del Sol **https://www.escuelademanejodelsol.com/**	**Curso básico de 10 horas** • 5 horas teóricas y 5 horas prácticas.	$3,600.00	$3,800.00
ConduSe **https://conduse.mx/**	**Curso básico de 8 horas** • 4 clases de 2 horas. • Auto estándar o automático. • Aprendizaje del control del vehículo. • Estacionado. • Manejo en tráfico. • Servicio a domicilio para practicar las rutas que el cliente manejará. • Guía de orientación teórica en línea.	$3,399.00	$3,399.00

Nuevo León

ESCUELA	ALGUNAS CARACTERÍSTICAS	COSTO DE CURSOS*	
		Vehículo estándar	Vehículo automático
ConduSe **https://conduse.mx/**	**Curso básico de 8 horas** • 4 clases de 2 horas. • Auto estándar o automático. • Aprendizaje del control del vehículo. • Estacionado. • Manejo en tráfico. • Servicio a domicilio para practicar las rutas que el cliente manejará. • Guía de orientación teórica en línea.	$3,399.00	$3,399.00
Conduce fácil **https://conducefacil.com.mx/**	**Curso básico** • 11 horas. • 8 horas prácticas en 4 días. • 3 horas teóricas en nuestras instalaciones o vía Internet. • 2 horas diarias.	$4,800.00	$4,800.00
Easy **https://easyescuelademanejo.com/**	**Básico plus** • 9 horas prácticas + teoría. • Prácticas. • 6 clases de 1.5 horas + teoría. • Recomendado para los alumnos que inician de cero y desean conducir con confianza. • Atención especial a personas nerviosas y menores de edad.	$6,700.00	$6,700.00
ConduZone **https://conduzone.com/**	**Clásico (principiantes)** • 11 horas totales. • 7.5 horas prácticas. • Teoría básica en aula. • Introducción al vehículo, posición segura. • Estacionamiento básico. • Manejo básico (colonias). • Introducción a avenidas y declives. • Evaluación individual. • Orientación trámite licencia. • Test teórico/práctico. • Incluye constancia. • Sin taller de manejo preventivo.	$4,300.00	$4,600.00

* En el mercado se pueden encontrar precios más bajos y altos a los mostrados en el cuadro.
La selección de escuelas se realizó de forma aleatoria. Para mayor información sobre otros cursos, promociones, características específicas de todos los cursos disponibles, se recomienda consultar directamente con el proveedor del servicio.
Fuente: Información recabada de los sitios de Internet de los proveedores del 18 y 19 de abril del 2024, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

RECOMENDACIONES



COMPARA PRECIOS
Por lo menos de tres escuelas para que elijas la que se adecúe mejor a tu presupuesto y necesidades.

VERIFICA QUE LA ESCUELA ESTÉ REGISTRADA
En la representación estatal de transporte.

CORROBORA QUE EL VEHÍCULO DE LA ESCUELA ESTÉ ASEGURADO
Y la cobertura del seguro, así, en caso de que mientras manejas ocurra un percance que genere afectaciones a terceros en sus bienes, lesiones corporales e incluso fallecimiento, estarás protegido.

CONOCE EL TEMARIO DEL CURSO
Algunas escuelas imparten los principios básicos para conducir, mientras que otras pueden incluir temas como conocimientos mecánicos, manejo preventivo, entre otros.

CONSIDERA EL NÚMERO DE CLASES QUE LA ESCUELA OFRECE
Evalúa si serán suficientes o podrías requerir más práctica.

PREGUNTA SI HAY REPOSICIÓN DE CLASES
Y sepas qué hacer en caso de que no puedas tomar alguna.

TEN VIGENTE TU LICENCIA O PERMISO DE CONDUCIR
Ante un percance durante la clase, puede ser un documento requerido por la aseguradora.

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722
de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs., sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 hrs.

También disponible en: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx**

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

@Profeco
@AtencionProfeco

ProfecoOficial

QUÉ HACER SI...

COMPRAR EN PLATAFORMAS EXTRANJERAS

Que no te sorprendan con algún incumplimiento.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Las plataformas extranjeras de comercio electrónico son atractivas a los consumidores, ya que ofrecen:

- Una amplia variedad de productos y precios bajos.
- Una experiencia de compra positiva, gracias a su interfaz amigable y de fácil entendimiento.
- Envíos gratuitos en muchos de sus productos o de acuerdo a ciertas cantidades.

Por lo anterior, te presentamos información importante que debes considerar antes de dar clic en "Comprar".

Requisitos mínimos de una tienda virtual

Proporcionar medios de contacto
El proveedor deberá proporcionar un domicilio físico, número telefónico y demás medios de contacto a los que puedas acudir para presentar tus reclamaciones o solicitar aclaraciones.

Informar costos totales
Incluyendo impuestos y en moneda nacional (pesos mexicanos – MXN).

Dar descripción detallada
Y en español de las características de bienes, productos y/o servicios.

Presentar Términos y Condiciones
Incluyendo formas de pago, condiciones de envío o entrega y condiciones de cancelación, devolución o cambio a las que están sujetas las transacciones.

Contar con Aviso de privacidad
Con él se informa sobre los alcances y condiciones generales del tratamiento de los datos personales y así pueda decidir sobre su uso.

Respetar la decisión del consumidor
De no recibir avisos comerciales.

Brindar seguridad en todo momento
Previo a la celebración de la transacción y cuando el consumidor ingrese sus datos sensibles (personales y financieros).

No utilizar estrategias publicitarias que contengan información poco clara o confusa
En especial tratándose de población vulnerable.

Portal de Monitoreo de Tiendas Virtuales

La Profeco pone a tu disposición la herramienta Monitoreo de Tiendas Virtuales, en

https://www.profeco.gob.mx/tiendasvirtuales/index.html

Ahí encontrarás información respecto al cumplimiento de los requisitos mínimos con los que debe cumplir una tienda virtual.

Revisa siempre si la página en donde quieres comprar se encuentre en el Monitoreo de Tiendas Virtuales.

Recomendaciones

Verifica que la página sea segura

Debe contar con condiciones de seguridad, como: "https://" en la dirección electrónica y un candado SSL para proteger los datos personales acompañado de un icono de candado cerrado.

Asegúrate de que tenga datos de contacto en México

Los proveedores deben tener domicilio en México para que la Profeco pueda actuar en caso de ser necesario.

Plataformas como Temu o Alibaba no cuentan con domicilio en nuestro país, por lo que si tuvieras algún problema con ellas la Profeco no podrá defenderte.

Compara precios

El que tengan precios bajos no significa que lo valgan, recuerda que para obtener envíos gratis debes hacer una compra mínima, lo que te lleva a adquirir otros productos y al final puedes terminar gastando más en cosas que no necesitas.

Lee la descripción del producto

Detenidamente y considera las opiniones y fotos de otros compradores, la calidad y presentación de los productos puede variar a lo que ofertan.

Revisa las políticas de envío y devolución

También sus Términos y Condiciones y si tiene garantía.

Verifica qué proveedor realiza el envío

El tiempo de envío puede variar dependiendo de la ubicación del vendedor y del comprador, así como de las logísticas de las paqueterías involucradas.

Acércate a la Profeco

Si adquiriste un producto a través de una de estas plataformas extranjeras con domicilio en México y el proveedor incumplió, tienes un año para presentar tu reclamación.

https://tinyurl.com/5232zzht

Teléfono del consumidor PROFECO

(55)5568 8722 - 800 4688722

de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs., sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 hrs.

También disponible en: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx**

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

@AtencionProfeco
@Profeco

ProfecoOficial

ENTORNO DIGITAL

Quién es Quién en las Telecomunicaciones

La telefonía móvil se ha convertido en un servicio indispensable para el desarrollo de nuestras actividades.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información de Hogares (ENDUTIH) señalan que en el 2023:

Existían **97.2** millones de personas usuarias de teléfono celular en México.

El *prepago* fue el contrato más utilizado: **80.9%**.

Por ello, ponemos a tu disposición un comparativo de paquetes que ofrecen los prestadores de servicios de telecomunicaciones bajo la modalidad de *prepago*, con montos de $200, para que elijas el que mejor se ajuste a tus necesidades y obtengas los mejores beneficios.

Fotografía: HectorEmilio en Freepik.com

Recarga $200

Internet para el Bienestar	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
Internet para el Bienestar 32 proveedores de Telefonía Móvil*		$200	∞ Ilimitados Entre líneas Altán	∞ Ilimitados Entre líneas Altán	15 GB	30 días	Ilimitadas

Conoce a los proveedores en **https://internetparaelbienestar.mx/** y revisa el Buró Comercial Profeco, por proveedor "Internet para el Bienestar" **https://burocomercial.profeco.gob.mx/ca-telecom.jsp**

Recarga $200

Grandes proveedores	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
AT&T	AT&T Más $200	$200	Ilimitados	Ilimitados	3 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Instagram • Snapchat +1 GB YouTube +1.5 GB Video
TELCEL	Amigo Sin Límite 200	$200	Ilimitados	Ilimitados	3 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Facebook Messenger • Instagram • Snapchat
Movistar	Prepago Rollover Más $200	$200	Ilimitados	Ilimitados	3 GB	30 días	Ilimitadas • Facebook • Facebook Messenger • WhatsApp • X • Instagram • Threads • Snapchat • Uber • Waze • FreeFire • PUBG • Black Clover • Google Maps • Tinder • Pinterest • Spotify • SoundCloud • Deezer • Apple Music • TuneIn Radio • Shazam • Movistar Music +1.5 GB TikTok
Unefón (Marca comercial de AT&T)	Prepago Unefón $200	$200	Ilimitados	Ilimitados	10.5 GB	35 días	Ilimitadas • WhatsApp + 3,500 MB Facebook y Facebook Messenger

Fuentes:
- https://www.att.com.mx/att-mas.html?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwg8qzBhAoEiwAWagLrEE_k2aEkhZ6cKl4OGWwtyMCKx0jF9SgU4EPaxEHDn-TTFXFIQ5AbhoCkowQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds
- https://www.telcel.com/personas/amigo/paquetes/paquetes-amigo-sin-limite
- https://www.movistar.com.mx/ift/1109689
- https://www.unefon.com.mx/paquetes/prepago-unefon.php

ENTORNO DIGITAL

Recarga $200

CFE Internet Telecomunicaciones para todos	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
CFE Internet Telecomunicaciones para todos CFETEIT	SÚMATE CFE INTERNET 15GB+RS 200	$200	∞ Ilimitados Entre líneas CFE	∞ Ilimitados Entre líneas CFE	15 GB	30 días	Ilimitadas • Facebook • Facebook Messenger • Instagram • WhatsApp • Telegram • X • Snapchat

Conoce su oferta completa en **https://cfeteit.mx/**

Recarga $200

Operadores Móviles Virtuales (OMV)	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
OXXO CEL Oxxo Cel	Paquete OXXO CEL 200	$200	∞ Ilimitados	∞ Ilimitados	6,000 MB + 3,000 MB por recarga Spin	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Facebook Messenger
bait Bait	Mi Bait $200	$200	1500	1500	15 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Telegram • Facebook • Facebook Messenger • X • Instagram • Snapchat
ABIB Abib	Abib 15GB	$200	∞ Ilimitados Entre líneas Altán[1] 1,500 para otros operadores	∞ Ilimitados Entre líneas Altán 1,000 para otros operadores	15 GB	30 días	Ilimitadas • Whatsapp • Telegram • Messenger • Facebook • Snapchat • X

[1] Las líneas Altán pertenecen a los Operadores Móviles Virtuales que prestan servicios de telecomunicaciones a través de la red de Altán.

Recarga $200							
Operadores Móviles Virtuales (OMV)	**Plan prepago**	**Monto de recarga**	**Minutos**	**SMS**	**Datos**	**Vigencia**	**Redes Sociales**
Cool Mobile	Cool Xoxo	$200	1,000	500	10 GB	15 días	No incluye
Bueno Cell	Infinito $200	$200	Ilimitados	Ilimitados	1.5 GB	30 días	1,000 MB • WhatsApp • Facebook • X
Chedraui móvil	Chedraui móvil $200	$200	Ilimitados	Ilimitados	3 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Instagram • Facebook Messenger
Freedompop	Recarga 200	$200	Ilimitados	Ilimitados	5 GB (2 GB por promoción)	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Facebook Messenger
Diri	Causa	$200 ($189 con autorecarga)	Ilimitados	Ilimitados	5 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Instagram • Facebook Messenger • Snapchat • Telegram

Recarga $200

Operadores Móviles Virtuales (OMV)	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
Newww	Newww 15 GB+	$200	750	500	15 GB	30 días	Ilimitadas • Facebook • Instagram • Facebook Messenger • Snapchat • Telegram • X • WhatsApp
Oui	Recarga de $200	$200	Ilimitados	Ilimitados	7 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp
Pillofón	Chido	$200 ($189 con autorecarga)	2,250	750	5 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Instagram • Facebook Messenger • Snapchat • Telegram
Rincel	Rino RRSS	$200	2,250	1,500	15 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Telegram • Facebook Messenger • Instagram • Snapchat • X
Telmovil	Telmov 200-30D	$200	44,700	3,000	40 GB	30 días	Ilimitadas • Whatsapp • Facebook • Instagram • Facebook Messenger • X • Snapchat • Telegram *A velocidad variable (contenido multimedia se debitan de los datos incluidos en el paquete)

Recarga $200

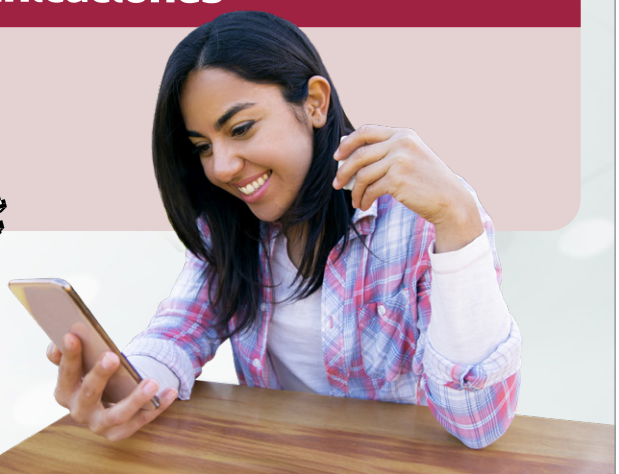
Operadores Móviles Virtuales (OMV)	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
Vasanta	Línea conecta	$200	45,450	3,500	15 GB +30 GB para redes sociales	30 días	Ilimitadas
Yobi Telecom	Plan tu Yobi 30 días	$200	Ilimitados	Ilimitados	4 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • Facebook Messenger • Instagram • Snapchat • X
Virgin Mobile	Virgin 200	$200	Ilimitados	Ilimitados	15 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • Facebook Messenger • X • Instagram + 2GB de Netflix, Youtube y Prime video

Conoce la oferta en:
- https://www.oxxocel.com/
- https://mibait.com/recargas
- https://erp.abib.com.mx/storage/documents/terminos-y-condiciones.pdf
- https://coolmobile.mx/telefonia/
- https://buenocell.com/paquetes/
- https://www.chedrauimovil.com/nuestraoferta
- https://fpop.com.mx/
- https://diri.mx/
- https://newww.mx/telefonia-movil-altan/
- https://ouimovil.com/prepago
- https://pillofon.mx/
- https://rincel.com.mx/documentos/tarifas/FormatoSimplif_1197251.pdf
- https://telmovil.mx/
- https://tienda.vasanta.com.mx/
- https://yobitelecom.com/wp-content/uploads/2023/11/Registro_636419-TU-YOBI_30dias.pdf
- https://virginmobile.mx/compra-tu-chip/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=search&utm_content=sims&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwg8qzBhAoEiwAWagLrE4720k2jRjr1HqovRYf4OaRqr8FbyPBrZEiFPxxUP8VMd_BIN-pPRoCU9wQAvD_BwE

Comparador de servicios de Telecomunicaciones

Si deseas conocer todas las ofertas de los prestadores de servicios de telecomunicaciones consulta

https://comparador.ift.org.mx/views/prepago.php



Información recabada al 21 de junio del 2024.
Recuerda que algunos proveedores ofertan promociones en determinadas épocas.

Fotografía: katemangostar en Freepik.com

CONSUMO Y PERSONAS NEURODIVERGENTES

Es necesario que se cuente con adaptaciones a sus necesidades.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

CONAPRED
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

Aunque tradicionalmente se ha señalado a las neurodivergencias como trastornos, desde la perspectiva de derechos humanos son condiciones de vida que acompañan a las personas a lo largo de su existencia.

Tipos

Las personas neurodivergentes son aquellas que nacen o adquieren condiciones cerebrales que no se ajustan a las normas sociales tradicionales. No están enfermas, por lo que hay que considerar sus condiciones de vida parte de su identidad, como:

- El autismo
- La atención diferenciada
- Las altas capacidades
- La dislexia
- La discalculia[1]

Fotografía: prostock-studio en Freepik.com

Discapacidades que no se ven

Las neurodivergencias son consideradas como discapacidades invisibles, por lo tanto, es común que no se cuente con adaptaciones a las necesidades de estas personas en los servicios y espacios de consumo.

[1]Condición que dificulta la capacidad de resolver problemas matemáticos.

Consecuencias

Al vivir formas de procesamiento cerebral no normativas, las personas neurodivergentes pueden verse afectadas por el entorno, especialmente cuando los ambientes cuentan con exceso de estímulos visuales o auditivos, por mencionar algunos ejemplos.

Algunos motivos por los que las personas neurodivergentes no consumen o acuden a espacios públicos son porque:

- Los tiempos de espera pueden ser muy largos.
- Existe demasiado ruido o mucha luz en el espacio y no se hacen ajustes a sus necesidades.
- Los procesos para adquirir un bien o ser atendidas en un servicio son muy complicados, requieren muchos pasos o no se explica adecuadamente cómo va a ser un mecanismo de atención, lo que genera estrés excesivo.
- La atención tiende a ser prejuiciosa, por lo que la atención termina en una actitud hostil o infantilizante.

Derechos de las personas neurodivergentes

- Utilizar cualquier bien o servicio.
- Asegurar condiciones de respeto y de inclusión puede favorecer que no sean excluidas de manera directa o indirecta al no existir condiciones acordes a sus necesidades.

Tienen derecho a utilizar cualquier bien o servicio.

Algunas recomendaciones para crear espacios inclusivos

Establecer horarios específicos libres de sobrecarga sensorial

Como ruidos, luces y exceso de personas.

Dar información completa en sitios web

Puntual y clara cuando se ofrezcan servicios de venta o consumo, así, las personas neurodivergentes podrán saber horarios, procesos de atención y días con menor afluencia para programar sus visitas.

Ser conscientes de su condición

Las personas neurodivergentes existen en todas las etapas de la vida y no solo en la niñez.

Capacitarse en discapacidades psicosociales/ neurodivergencias

Con el fin de dar un mejor servicio a este grupo de personas y evitar tratos y actitudes discriminatorias.

Fotografía: wavebreakmedia_micro en Freepik.com

ELVIA CARRILLO PUERTO

Una sufragista, feminista y política ejemplar, digna de ser conocida.

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA 1934-2024

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella

Esta breve biografía muestra la historia ejemplar, por su valentía y compromiso para mejorar las condiciones de vida de las mujeres, de Elvia Carrillo Puerto (30 de enero de 1881 Motul, Yucatán-18 de abril de 1965, Ciudad de México).

Esta feminista no solo luchó por los derechos ciudadanos y la libertad que profesaba el movimiento de Ricardo Flores Magón, sino que fue más allá, ya que puso en primer lugar los derechos de la mujer, los de los pueblos originarios y de los trabajadores urbanos y agrícolas.

En 1923 Elvia Carrillo fue elegida como diputada para el Congreso de Yucatán y junto con otras activistas fundó la Liga Rita Cetina, donde fue presidenta. Dentro de las actividades de la liga estuvo la fundación de una escuela nocturna para mujeres y la publicación de dos revistas: *Feminismo* y *Rebeldía*.

Damiana Leyva Loría (Mérida, Yucatán, 1983) es investigadora literaria y mediadora virtual de clubes de lectura. Sus pasiones van desde lo científico (teoría y epistemología de la literatura) al diseño curricular, la divulgación (*Una esclava árabe llegó a la costa maya* y otras publicaciones en compilaciones o en coautoría) y la didáctica. Desde 2015 colabora en el Programa Nacional de Salas de Lectura.

Características
24 páginas, 14 x 21 cm,
encuadernación engrapada

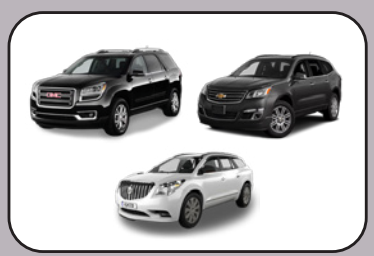
Colección Breviarios
Fondo de Cultura Económica
ISBN: 978-607-16-8313-7
Precio de Venta: **$12**

ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con GENERAL MOTORS DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V., PROCTER & GAMBLE y BLENDJET INC. informan sobre el Llamado a Revisión de los siguientes productos:

EMPRESA:
GENERAL MOTORS DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

MODELOS:
CHEVROLET TRAVERSE, GMC ACADIA y BUICK ENCLAVE 2015 a 2017.



Llamado a Revisión: 64/2024

CANTIDAD:
13,392 unidades.

RIESGO:
El inflador de la bolsa de aire del volante puede tener un defecto de fabricación por parte del proveedor y podría provocar la ruptura del inflador durante el despliegue.

CONTRAMEDIDA:
Se reemplazará gratuitamente la bolsa de aire del volante.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores Autorizados GENERAL MOTORS
- Teléfono: 800 4660 812
- Sitio web: https://www.llamadorevisiongm.mx (para consultar los Números de Identificación Vehicular involucrados en esta u otra campaña)

EMPRESA:
PROCTER & GAMBLE

MODELO:
TIDE PODS
LOTES: 3289172700, 3261172700, 3313172701 y 3252172701.

Llamado a Revisión: 68/2024

CANTIDAD:
8,190 unidades.

RIESGO:
Las bolsas de las cápsulas de detergente tienen un defecto en el dispositivo de cierre que dificulta el sellado de la misma durante su uso en casa.

CONTRAMEDIDA:
Se entregará un reembolso del costo total del producto sin necesidad de presentar el comprobante de compra.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Teléfono: 800 1237 023
- Sitio web: www.podslatinoamerica.com

EMPRESA:
BLENDJET INC.

MODELO:
BLENDJET2
NÚMEROS SERIALES: 5201 a 5542 (primeros 4 dígitos)

Llamado a Revisión: 70/2024

CANTIDAD:
23,526 unidades.

RIESGO:
Las licuadoras portátiles podrían sobrecalentarse o incendiarse y romperse sus cuchillas.

CONTRAMEDIDA:
Se revisarán las lunetas delantera y trasera y, en caso necesario, se sustituirán.

MEDIOS DE CONTACTO:
- E-mail: safety@blendjet.com
- Sitio web: www.blendjet.com
- Liga directa: www.blendjet.com/safetyandrecall

YA PUEDES SER PARTE DEL IMSS-BIENESTAR

El **IMSS-BIENESTAR** es la institución creada para darle atención médica y medicamentos gratuitos a la población que más lo necesita sin importar su condición económica o social.

¡Sé parte de la familia IMSS-BIENESTAR! Regístrate en:

https://registro.imssbienestar.gob.mx/

¿QUÉ NECESITAS PARA REGISTRARTE?

- IDENTIFICACIÓN OFICIAL VIGENTE
- CURP
- CORREO ELECTRÓNICO
- FOTO DIGITAL DE ROSTRO
- LOCALIDAD Y CÓDIGO POSTAL

¿PARA QUÉ DEBES REGISTRARTE?

Para identificarte como beneficiaria o beneficiario del **IMSS-BIENESTAR** y que tus datos personales estén actualizados.

La credencial no condiciona el acceso a los servicios del IMSS-BIENESTAR.

¡REGÍSTRATE!

GOBIERNO DE MÉXICO | SERVICIOS DE SALUD IMSS-BIENESTAR

imssbienestar.gob.mx